

## أسئلة الوحدة

### السؤال الأول:

ما المقصود بالمصطلحين الآتيين:

أ- المضافات الغذائية.

ب- الوجبات السريعة.

### السؤال الثاني:

اذكر أربعاً من فوائد تناول الأغذية الصحيّة.

### السؤال الثالث:

ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (X) إزاء العبارة الخطأ في ما يلي:

أ- ( ) تتراكم الأصباغ في الجسم نتيجة كثرة تناولها.

ب- ( ) ألفت انتباه زملائي إلى تناول رقائق البطاطا (الشيبس)، وأحفّزهم إلى شرائه دائماً.

ج- ( ) أكثر من تناول المواد الغذائية التي تحوي أصبغاً؛ لأنها مفيدة وصحيّة.

د- ( ) المضافات الغذائية قد تكون مفيدة في بعض الأحيان.

هـ- ( ) الوجبات السريعة مفيدة في منع حدوث الإمساك.

و- ( ) تناول الأغذية الصحيّة يقي الجسم من الأمراض، ويزيد من مناعته.

ز- ( ) تناول الوجبات السريعة باستمرار يُسبب السُّمنة.

ح- ( ) الوجبات السريعة فقيرة بالعناصر الغذائية المفيدة، مثل: الفيتامينات، والأملاح، والمعادن الضرورية للجسم، كالسيوم، والحديد.

### السؤال الرابع:

تحتوي بطاقة بيان المواد الغذائية الموجودة على غلاف المواد الغذائية على الآتي:

أ- .....

ب- .....

ج- .....

د- .....

هـ- .....

### السؤال الخامس:

أيهما تفضل: تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، أم تناول الأغذية السريعة التحضير؟  
 لماذا؟